

恵方巻を
ガブリっ！

2月2日、第2追子野木地区（美郷）りんごクラブの子どもたちが、節分にちなみ恵方巻を食べました（詳しくは21ページに掲載）。

特集

地域でスポーツ はじめませんか？

- 休日・夜間窓口を開設
- 黒石市文化・スポーツ賞等受賞者を決定
- 少年少女発明クラブ員募集

3月の日程

暮らしの相談・その他	内 容	相 談 日	時 間	場 所・問 合 せ
	福祉	月～金曜日	9時～17時	市社会福祉協議会「ふれあい相談所」 ☎52-9600
	生活困窮	月～金曜日	8時15分～17時	市社会福祉協議会「黒石市自立相談支援窓口」 ☎52-9600
	家庭・婦人・母子	月～金曜日	8時15分～17時	福祉総務課(内線518)
	後期高齢者	25日(月)	19時まで	国保年金課(内線125・131)
	介護保険料	25日(月)	19時まで	介護保険課(内線525・526)
	教育	月～金曜日	9時～16時	指導課(内線612・613)
	青少年問題	月～金曜日	9時～16時	市青少年相談センター(社会教育課内) ☎52-2876
	水道料金(夜間)	29日(金)	19時30分まで	上下水道課(内線552～554)
	健康	4日(月)・18日(月)	10時～12時	健康推進課(内線244～247)
	こころ(小さな相談室)	11日(月)	10時～15時	松の湯交流館 ※予約不要、当日会場へ
	納税(夜間)	5日(火)・15日(金)・25日(月)	19時まで	税務課(内線141・142)
	困りごと	11日(月)・25日(月)	9時～15時	市役所1階相談室
	法テラス法律	27日(水)	9時30分～12時	▼困りごと相談は当日8時15分から市民環境課(内線133)で電話受付
	人権	15日(金)	10時～15時	▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
	行政	21日(木)	10時～12時	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
	土地家屋調査士	13日(水)	13時～16時	
	消費者	火～日曜日	8時30分～17時	弘前市市民生活センター「弘前圏域消費生活相談窓口」☎34-3179
		月～金曜日	9時～17時	市民環境課(内線133)

市税の納付をお忘れなく

令和5年度の市・県民税、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税の納期が終了しました。
納め忘れがないかももう一度確認し、忘れずに納付してください。

口座振替で納付を希望する人へ

令和6年度の固定資産税第1期と全期前納、軽自動車税(種別割)の口座振替(振替日:5月31日(金))を希望する人は、利用する金融機関の窓口へ納税通知書か納付書と、預貯金通帳、通帳届出印を持参のうえ、3月25日(月)までに手続きをしてください。

【問合せ】税務課納税管理係(内線143)

家庭から出た燃やせるごみ排出量

令和5年
12月



ごみの減量に
取り組もう!

前年同月比
約25トン増



家財整理で粗大ごみが出やすい時期です。
まだ使えるものはリユースしましょう!
・修理して使う
・必要としている人に譲る
・リサイクルショップへ売る

【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市の観光情報や魅力を「Visit Kuroishi」の各SNSアカウントで発信しています。

歴史&文化



YouTube

観光&イベント



Instagram



住民基本台帳
調べ
1月末現在

市の人口		30,937人	前月比 (-66)
男 性	14,471人	(-42)	
女 性	16,466人	(-24)	
世帯数	14,004世帯	(-5)	

3月の健康事業

▼出前運動教室

3月19日(火) 13:30~15:00 上十川公民館

3月21日(木) 13:30~15:00 山形公民館

[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係 (内線530~532)

3月もがん検診が受診できます

指定医療機関で、がん検診が受診できます。年度末は、医療機関が混み合いますので、早めに受診しましょう。詳しくは、市ホームページ(健康・福祉→健康→総合健診・がん検診)をごらんください。

受診できるがん検診と指定医療機関

検 診	対 象	指 定 医 療 機 関
大腸がん検診	40歳以上の市民	黒石病院、黒石厚生病院、かきさか医院、兼平医院、健生黒石診療所、古川泌尿器科、たかはし内科循環器科クリニック、ちとせクリニック、山谷胃腸科内科、花田医院、ゆのかわら医院、ときわ会病院
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	黒石病院、弘前総合医療センター、いちろうクリニック、健生病院、婦人科 さかもとともみクリニック、ゆざわ産婦人科クリニック、しらとりレディースクリニック、鳴海病院健康管理センター、弘前レディースクリニック、藤盛医院、レディースクリニックすごう、弘前市医師会健診センター、メーラ・レディースクリニック
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	黒石病院、くりたクリニック、健生病院、鳴海病院健康管理センター、弘前市医師会健診センター

※対象は令和6年3月31日時点の年齢

[問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線246・247)

休日(日曜日)当番医

3月3日	かきさか医院	☎53-2255
3月10日	健生黒石診療所	☎53-3015
3月17日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
3月24日	兼平医院	☎52-3305
3月31日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
4月7日	山谷胃腸科内科	☎54-8370

※診療科により受け入れできない場合がありますので、あらかじめ電話でご確認ください。

休日・夜間の急病に対応します

	休 日	夜 間
診療科目	内科・小児科・外科	内科・小児科
診 療 日	日曜日、祝日、8月13日、12月31日~1月3日	年中無休
診療時間	10:00~16:00	19:00~22:30

[問合せ] 弘前市急患診療所 ☎34-1131

3月の転倒骨折予防・認知症予防教室

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象に、無料で開催しています(申込不要)。

▼27日(水) 13:30~15:00

老人福祉センター

※動きやすい服装で、飲み物やタオル等を持参し、参加してください。

[問合せ] 市地域包括支援センター (内線532)

3月の「あすなろの森」

「あすなろの森」は、さまざまな理由で家に引きこもりがちになっている人のための居場所です。(社福)報徳会の『「わ」のカフェ~身近な誰かが身近な誰かを支える交流の場~』と共同で開催します。

▼14日(木) 14:00~15:30

松の湯交流館

[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎52-9600



市ではホームページやSNSを活用し、さまざまな情報を発信しています。

黒石市



市ホームページ



新着情報
&
トピックス



Facebook

移住
&
定住情報



Instagram



スポーツをすることで 身体に起こる良い変化を紹介

- 分泌される脳内物質により生活の充実感が向上
- 抑うつリスクの減少
- ストレス解消
- 新陳代謝が促進され、ダイエットや美肌効果も
- 脳の神経細胞が増加し、集中力や思考力がアップ
- がんや糖尿病の予防効果

出典：スポーツ庁Web広報マガジン

今号では、市内で活動を行っている総合型地域スポーツクラブ「くろいしアスリート&エンジョイクラブ」を紹介します。

また、小学校での部活動廃止等により、地域でスポーツをする場がない子どもたちの受け皿や、地域住民の健康増進、世代交流の場としての役割も担っています。

総合型地域スポーツクラブとは、多種目・多世代・多志向の3つの特徴を持ち、地域住民が自主的に運営するスポーツクラブです。

文部科学省は、生涯スポーツ社会の実現に向けて、スポーツ振興施策の一つである「総合型地域スポーツクラブ」を推進しています。

地域の仲間と
スポーツを
通して親睦を
深めたい！

スポーツを
楽しみながら
レベルアップ
したい！

小学生から
本格的に
スポーツを
始めたい！



くろいしアスリート & エンジョイクラブは このような思いに応えます！

くろいしアスリート & エンジョイクラブ（くろいしA&E）は、幅広い世代の人たちがそれぞれの技術レベルや体力などに応じて、さまざまなスポーツを楽しむことができるスポーツクラブです。

A&Eという名前のとおり、活動はアスリート部門とエンジョイ部門に分かれて行っています。どちらの部門も、「時には楽しく」、「時には真剣に」精力的な活動をしています。

アスリート部門

アスリート部門は、小・中学生を対象に、トップアスリートを目指して本格的なスポーツ指導を行っています。

種目はサッカー、バドミントン、卓球、テニス、ソフトテニス、フェンシング、野球の7つがあります。

全ての種目に専門の指導者が在籍し、初心者から上級者までのレベルに合わせた指導を行っており、さまざまな大会で好成績を収めています。

エンジョイ部門

エンジョイ部門は、子どもから高齢者までを対象に、世代を超えた交流・親睦を深めることのできるスポーツイベントを定期的に行っています。

最近では「らくらく初めてのエアロビクス教室」や「室内カーリング交流会」を行いました。

今後はレクリエーションスポーツなどの企画も考えていきます。

さまざまな目的で行われる身体活動の全てが「スポーツ」です。スポーツをすることで、生活や人生を、より豊かで充実したものに変えることができます。

黒石市ではライフステージに応じた「一市民スポーツ」の推進を目標に掲げています。「自分にはほど遠い…」と思っていた人も、自分なりのスポーツを始めてみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】くろいしA&E事務局（市スポーツ交流センター内） ☎53-1612



休日・夜間窓口を開設

市は、住民異動が多い年度末・年度始めに「休日・夜間窓口」を開設します。取扱業務等は、表のとおりですので、ぜひご利用ください。

休日窓口 3月30日(土)・31日(日) 8時15分～17時

夜間窓口 3月29日(金)・4月1日(月)・2日(火) 17時～19時

開設窓口	担当課・問合せ	取扱業務内容
休日・夜間	市民環境課戸籍住民係 (内線116・117)	▽転入・転出等の住所異動▽戸籍届出書等▽印鑑登録等▽マイナンバーカードの申請・交付等▽電子証明書の発行・更新等▽住民票の写し・戸籍証明書・印鑑登録証明書等の交付
	国保年金課国保給付係 (内線118・119)	▽市国民健康保険の資格取得・喪失 健康保険の資格を取得・喪失したことが確認できる書類が必要です。
	福祉総務課子ども未来係 (内線515・516)	▽子ども医療費給付申請▽ひとり親家庭等医療費給付申請▽児童手当
休日	税務課(内線111・142・143)	▽市・県民税所得課税証明書の交付▽納税相談▽納税証明書の交付

※本人確認のため、顔写真付きの身分証明書(顔写真がない場合は、2種類以上の身分証明書)の提示が必要です。
※休日は住所異動に関するマイナンバーカードの取り扱いができない場合や再度お越しいただく場合があります。
※マイナンバーカードの申請・交付等、電子証明書の発行・更新等の夜間窓口は、18時30分までの受け付けです。
※他市区町村への確認を必要とする手続きは、当日に完了できない場合があります。

引っ越し等に伴う水道等の手続き

進学・転勤などに伴う水道等(上水道、下水道、農業集落排水処理施設)に関する手続きは、表のとおりですので、確認のうえ手続きをお願いします。

■水道等の使用開始・中止および井戸水を下水道に排出している人の使用開始・中止の手続き

手続き	・希望日前日の16時までに申込兼変更届出書を提出 ※提出できない場合は、希望日前日の16時までに電話予約が必要です。 ※来庁が困難な場合は、郵送(郵送料は本人負担)やFAXによる提出も可能です。
届出書	・窓口に設置しているほか、市ホームページ(くらし・手続き→水道・下水道)からもダウンロードが可能
必要な物	・転入または転居される人で家屋を購入した場合は、登記事項証明書、登記簿謄本、売買契約書などの写し ・使用を開始する人で、水道料金等の納付方法を口座振替にする場合は、通帳および通帳に使用しているはんこ 口座振替可能な金融機関＝①青森銀行②みちのく銀行③東奥信用金庫④青い森信用金庫⑤青森県信用組合⑥東北労働金庫⑦津軽みらい農業協同組合⑧ゆうちょ銀行 ※ゆうちょ銀行で口座振替する場合は、ゆうちょ銀行または郵便局で手続きをしてください。
開始・中止ができる日	・使用の開始は、毎日(土・日曜日、祝日、お盆および年末年始も可能) ・使用の中止は、平日のみ(土・日曜日、祝日、8月13日～16日および12月30日～1月3日は不可) ※使用の開始または中止は、立ち会いが必要です。 ※井戸水のみを使用し、下水道に排出している人の使用開始および中止の場合は、立ち会いは不要です。

■井戸水を下水道に排出し、世帯人数に変更がある場合の手続き

手続き	・転入、転出、転居、出生、死亡により世帯人数に変更が生じた際は、速やかに申込兼変更届出書を提出
届出書	・窓口に設置
必要な物	・転出または転居により世帯人数に変更があり、住民票の住所変更の届け出を行っていない場合は、別に居住していることが証明できる書類(施設の入所証明書、学生証または在学証明書、居住先の利用料、公共料金等の領収書など)の写し ※転入や出生、死亡により世帯人数に変更がある場合は、手続きに必要な物はありません。

〔問合せ〕上下水道課総務係(内線552～554)、〒036-0389 黒石市境松一丁目1番地1、FAX52-4990

軽自動車税率のご確認を

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点のバイクや軽自動車などの所有者に課税されます。令和6年度の車種区分ごとの税率は次のとおりです。詳しくは、お問い合わせください。

■原動機付自転車・二輪車等の税率

車種区分		税率(年額)
原動機付自転車	50cc以下(ミニカーを除く)	2,000円
	二輪車(50cc超90cc以下)	2,000円
	二輪車(90cc超125cc以下)	2,400円
	ミニカー	3,700円
特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)		2,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,000円
	その他	5,900円
軽二輪車(250cc以下)、トレーラ		3,600円
雪上車		3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		6,000円

■軽三輪車・軽四輪車の税率

車種区分	税率(年額)		
	新税率	旧税率	重課税率
	平成27年4月1日以降に最初の新規検査を受けた車両	平成27年3月31日以前に最初の新規検査を受けてから13年目までの車両	最初の新規検査から13年を経過した車両* (動力源や内燃機関の燃料が電気、天然ガスなどの軽自動車・被けん引自動車を除く)
軽三輪車	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
乗用車 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
軽四輪 営業用	3,800円	3,000円	4,500円
貨物車 自家用	5,000円	4,000円	6,000円

*重課税率は平成23年3月31日以前に新規検査を受けた車両が対象

グリーン化特例

令和6年3月31日までに最初の新規検査を受け、一定の性能を満たす環境負荷の小さい車両は、登録を受けたその翌年度に限り、税額が軽減されます。対象車は、令和3年4月1日から次のとおり新基準が適用されています。

車種区分	グリーン化特例税率(年額)		
	①	②	③
軽三輪車	1,000円	2,000円 (乗用営業用のみ)	3,000円 (乗用営業用のみ)
軽四輪 営業用	1,800円	3,500円	5,200円
乗用車 自家用	2,700円	—	—
軽四輪 営業用	1,000円	—	—
貨物車 自家用	1,300円	—	—

①電気自動車、天然ガス自動車
②令和12年度燃費基準90%達成かつ令和2年度燃費基準達成車
③令和12年度燃費基準70%達成かつ令和2年度燃費基準達成車
※天然ガス自動車は「平成30年排出ガス基準達成車」または「平成21年排出ガス基準10%以上低減達成車」に限りです。
※②と③は、「平成30年排出ガス基準50%低減達成車」または「平成17年排出ガス基準75%低減達成車」に限りです。

[問合せ] 税務課住民税係（内線111）

軽自動車税(種別割)の減免申請を受け付け

身体障害者手帳等の交付を受けている人やその人と生計を一にする人が、障害の程度や軽自動車の使用状況など一定の条件に該当する場合は、軽自動車税（種別割）の減免を受けることができます。

市は、令和6年度の減免申請を受け付けますので、希望する人は申請をしてください。

申請期間

4月3日(水)～5月24日(金)

※減免を受けるためには、毎年度納期限の7日前までに申請が必要です。

※減免の対象となる車両は、身体障害者手帳等の交付を受けている人1人につき1台です。

[問合せ] 税務課住民税係（内線111）

バイク・軽自動車等の名義変更・廃車手続きはお早めに

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点のバイクや軽自動車などの所有者に課税されます。

転出する人や使用不能（車検切れ、解体等）な車両を所有している人、他人への譲渡や盗難の被害に遭ったなどで名義変更や廃車手続きをしていない人は、3月末までに手続きを済ませてください。4月2日以降に名義変更等の手続きをした場合は、1年分の軽自動車税（種別割）が課税されます。

区分	問合せ
原動機付自転車など黒石ナンバーが付いているもの	税務課住民税係（内線111）
軽自動車（軽三輪・軽四輪）、トレーラー	軽自動車検査協会青森事務所 ☎050-3816-1831
125cc超250cc以下のバイク、250cc超のバイク	東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

黒石市文化・スポーツ賞等受賞者を決定

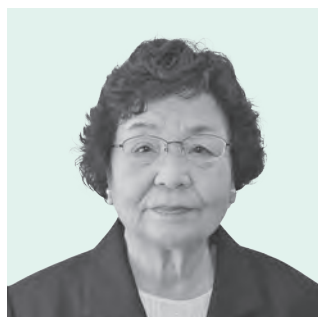
市教育委員会は、文化・スポーツ活動に優れた能力を発揮し、顕著な成績を残した個人および団体に贈られる「令和5年度黒石市文化・スポーツ賞等」の受賞者を決定し、今年度は101人と1団体が選ばれました。

▼黒石市文化功労賞



川端 廣氏
(絵画)

黒石文化協会設立時から、惑星美術会として加盟し、数々の賞を受賞。以後、長きにわたり、市民文化祭に作品を発表するなど、美術活動および後進の指導者として市の文化振興に寄与。



稲部 天津子氏
(俳句)

黒石俳句同好会会長および県俳句懇話会理事を務める傍ら、会報「俳句くろいし」の制作や俳句の創作活動を行う。また、地元紙の文芸欄の選者を務める一方、俳句同好者へ花鳥諷詠（かちょうふうえい）の世界を推し進め、後進の育成に尽力。

▼黒石市スポーツ功労賞



葛原 千城氏
(卓球)

昭和50年代から市内小・中学校で選手の指導にあたり、市卓球協会役員として多数の大会運営・振興活動に携わっている。現在は、ラージボールの指導を行い、競技の普及に努め、本市のスポーツ振興に寄与。



三上 勝幸氏
(卓球)

小・中学校および高等学校等、市内各地で選手の育成指導にあたり、市卓球協会役員として多数の大会運営・振興活動に携わっている。現在は、ラージボールの指導を行い、競技の普及に努め、本市のスポーツ振興に寄与。

▼黒石市文化賞

高校生

書道＝佐々木胡春（弘前1） 研究発表＝佐藤鳳花（弘前工業3）

一般

川柳＝岩崎眞里子

団体

舞踊＝荒田流宝声会

▼黒石市文化奨励賞

小学生

書道＝葛西龍（黒石6）、福原心美（黒石東6）、古川晴子（弘前大学教育学部附属6）、津川寧々（黒石東4）、津川咲笑（黒石東6）、猪股愛結（六郷5） 習字＝小笠原蒼斗（黒石東2）、小田桐悠樹（黒石東5） 絵画＝工藤月希乃（黒石3） ポスター＝天内歩夢（黒石東6） ロボット工作・競技＝工藤みやび（黒石東5）、佐藤陽希（黒石5）、三上心絆（黒石東6）

中学生

書道＝佐藤舞子（中郷3）、佐久間凜（黒石2）、工藤莉世（黒石1）

高校生

書道＝工藤ゆらら（弘前学院聖愛3） 食品加工商品企画＝種市葉月（弘前実業3）

大学生

書道＝石田梨緒（弘前学院3）

一般

書道＝佐藤美保

▼黒石市スポーツ指導賞

一般 フェンシング＝古川健太郎

▼黒石市スポーツ賞

小学生 ソフトボール＝小野陽莉（黒石東4）、佐々木千惺（六郷4） バドミントン＝山口颯翔（黒石6）、野呂琳叶（六郷4）

中学生 硬式野球＝山田勇翔（青森山田2） 柔道＝岡崎唯菜（中郷3） バドミントン＝北山悠真（青森山田2） ボクシング＝齋藤多煌（中郷1）、山田皇史朗（中郷1）

高校生 空手道＝小川涼音（青森明の星2）、佐藤寛九郎（青森明の星1） 硬式野球＝山田雄大（八戸学院光星2）、梶谷朔ノ助（青森山田1） ソフトボール＝安西埜愛（柴田学園大学附属柴田学園2） 体操＝山本杏真（弘前学院聖愛1）、山本由真（弘前学院聖愛1） バレーボール＝佐藤咲綺（青森西3）、冨田紗輝（青森西1） フェンシング＝宇恵野安次郎（黒石3）、工藤未来翔（黒石3）、齊藤虎ノ介（黒石3）、村上涼聖（黒石2） ボウリング＝後藤遼真（弘前大学教育学部附属特別支援1） 陸上競技＝木村健之朗（弘前実業2）、小澤美優（弘前実業3）

大学生 柔道＝小川快都（弘前3） フットサル＝今井慎太郎（青森中央学院4）、今井慶一郎（仙台4）

一般 グラウンド・ゴルフ＝鹿内亮、中村留美子 ソフトテニス＝宇野吉正、渡邊祐幸、船水裕子、手塚優貴、千葉遥翔 バドミントン＝常田七海 陸上競技＝工藤翔

▼黒石市スポーツ奨励賞

小学生 空手＝種市叶翔（黒石2） 剣道＝成田一騎（黒石東3） 軟式野球＝宇野大翔（黒石東6）、工藤生吹（黒石東6）、佐々木凱斗（六郷6）、須藤奏有（黒石東5）、百田快斗（黒石東5）、坂野永愛（黒石4）、対馬翔悟（黒石東4）、成田悠真（黒石東4）、奥谷煌誠（黒石東3）、工藤碧人（黒石東3）、村上秀（六郷3） バドミントン＝宇野颯真（六郷5）、野呂瑛気（六郷5）、久塚麗桜（黒石5）、千葉結晶（六郷3） 陸上競技＝千葉悠永（黒石東5）、盛隆翔（東英5）、木川慧珠（東英5）、石戸谷咲良（東英5）、工藤杏（東英5）、斎藤愛佳（東英4）

中学生 硬式野球＝栗嶋将斗（弘前学院聖愛2）、井澤晃真（弘前学院聖愛2）、佐藤隼才（黒石2） フェンシング＝平井心結（中郷3） 陸上競技＝盛樺夏（黒石1）

高校生 ソフトボール＝小野柚稀（柴田学園大学附属柴田学園1）、佐々木望夏（柴田学園大学附属柴田学園1）、佐藤瑤奈（柴田学園大学附属柴田学園1） 陸上競技＝新岡碧彩（弘前実業2）

一般 ソフトテニス＝中村英和、手塚正弘、齋藤正人、花田悟

【問合せ】文化スポーツ課文化スポーツ係（内線622）

「少年少女発明クラブ」 クラブ員を募集

市教育委員会は、「黒石市少年少女発明クラブ」のクラブ員を募集します。

▼対象 令和6年度に小学2年生～中学2年生になる市内在住の児童生徒

▼活動日時 土曜日（月1～2回）

10時～15時（変更の場合あり）

▼場所 市スポーツ交流センター



▼年会費 4,000円（材料費、傷害保険料を含む）

▼申込方法 はがきに郵便番号、住所、名前（ふりがな）、学校名、学年（令和6年度）、電話番号（自宅・緊急連絡先）、保護者名を記入し、3月22日（金）までに郵送

【問合せ】指導課（内線613）、〒036-0306黒石市内町24-1

高校生ボランティア活動賞 受賞者を決定

市教育委員会は、高校生のボランティア活動に対する意欲の高揚を図るため、ボランティア活動において顕著な功績がある高校生に「黒石市高校生ボランティア活動賞」の授与を行っています。今年度は次の8人が受賞しました。

栗 嶋 菜々美
（黒石高校3年）

伊 藤 サエコ
（黒石高校3年）

櫻 田 美 羽
（黒石高校3年）

白 戸 晏 慈
（黒石高校3年）

須 藤 さくら
（黒石高校3年）

速 水 優 成
（弘前東高校3年）

渡 邊 す ず
（弘前高校3年）

藤 田 大 空
（弘前南高校3年）

【問合せ】社会教育課社会教育係（内線616）

整骨院・接骨院の正しいかかり方をご存じですか

整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受ける際は、症状や施術の内容によって、各医療保険が適用にならない場合があります。施術を受ける際は、負傷の原因を正しく伝え、医療保険が適用になるかどうか施術前に確認をしてください。また、他の病院との重複受診にならないよう注意しましょう。

医療保険が適用になる場合

- ・捻挫や打撲、肉離れ等の施術を受けたとき
- ・骨折や脱臼の応急手当（緊急時以外は医師の同意が必要）

医療保険が適用にならない場合（全額自己負担）

- ・疲労性・慢性的な要因からくる肩凝りや筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や改善が見られない長期の施術
- ・保険医療機関（病院や診療所など）で同じ負傷等で治療中のもの
- ・労災保険が適用となる工作中や通勤途中での負傷



【問合せ】▽国民健康保険加入者＝国保年金課国保給付係（内線118・119）▽後期高齢者医療制度加入者＝県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

国民年金保険料 学生納付特例制度

20歳以上の学生

国民年金の学生納付特例制度は、20歳以上の学生が申請手続きをすると、保険料の納付が猶予される制度です。この制度を利用することで、将来の年金受給権を確保できるだけでなく、事故等により障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

希望する人は、国保年金課窓口または弘前年金事務所で申請してください。

▼対象 大学、大学院、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学する20歳以上の学生

※令和5年度に納付猶予を受け、引き続き納付猶予を希望する学生は、4月に日本年金機構から送付される学生納付特例申請書（はがき）に必要事項を記入のうえ、同機構へ返送してください。

【問合せ】国保年金課国民年金係（内線120・122）、弘前年金事務所 ☎27-1339



国民健康保険の手続きはお早めに

国民健康保険に加入するときや脱退するとき、14日以内に切り替えの手続きが必要です。

職場の健康保険から変更する人や職場の健康保険等に加入した人は、本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）と次の書類を持参のうえ、窓口で手続きをしてください。

加入するとき

職場の健康保険などを脱退した日が分かる書類

脱退するとき

国民健康保険被保険者証、職場の健康保険被保険者証または加入した日が分かる書類

就学のために転出する場合

申請すると本市の国民健康保険被保険者証を使用できます。

令和5年度に申請し、4月以降も引き続き本市の被保険者証を使用する人は、再度申請が必要です。

申請の際は、在学証明書（4月以降に発行するもの）または学生証の写しを持参ください。
※手続きに必要な申請書は、市ホームページ（健康・福祉→国民健康保険）からダウンロードできます。

【問合せ】国保年金課国保給付係（内線118・119）

老人クラブに加入しませんか

老人クラブとは、おおむね60歳以上の人で構成され、地域を中心に活動する自主組織です。現在市内では27団体の老人クラブが、地域の清掃等の社会奉仕活動や高齢者教室などの教養講座、グラウンドゴルフなどの健康増進活動など幅広い活動を行っています。

高齢化や交流機会の減少等の問題に対して、地域での支え合いやつながりが重要です。この機会に高齢者の皆さんの知識や経験を生かし、老人クラブで活動してみませんか。

既存の老人クラブへの加入条件

おおむね60歳以上の人であれば誰でも加入できます。まずは、お気軽に市地域包括支援センターへお問い合わせください。

新たな老人クラブの結成

新たな老人クラブを結成するには、活動を円滑に行うことができる程度の同一地域内で、会員が20人以上必要です。また、一定の条件を満たした老人クラブには、市が活動費を補助しています。

「老人クラブ連合会」の加入

それぞれの老人クラブは、老人クラブ連合会に任意で加入できます。老人クラブ連合会とは、老人クラブ全体の連絡調整を図り、指導者研修会等を行うほか、老人クラブ活動の相談窓口の役割も担う組織です。

【問合せ】市地域包括支援センター高齢者福祉係（内線528）

農作業標準賃金を決定

市農業委員会は、令和6年農作業標準賃金を表1のとおり決定しました。

また、実勢の賃借料情報（令和5年中の賃借料水準）を表2のとおり提供します。

賃借をする当事者双方が賃借料を決める際の参考としてご利用ください。

【問合せ】市農業委員会事務局農政農地係（内線661・662）

▼表1 農作業標準賃金
■機械作業料金（消費税別）

作業名	金額
あぜぬり	40円/1m
耕起	5,200円/10a
代かき	5,000円/10a
田植	6,300円/10a
バインダー	6,800円/10a
ハーベスター	6,800円/10a
コンバイン	16,500円/10a
ロールベアラー	4,700円/10a
スピードスプレーヤー	5,500円/1,000L

■労賃

作業名	金額
水田 作業全般	7,200円/1日8時間
果樹 せん定	9,700～12,100円/1日8時間
畑作 作業全般	7,200円/1日8時間
オペレーター	1,200円/1時間

■種苗（消費税別）

品名	金額
水稻種苗	650円/1箱

▼表2 賃借料情報（令和5年中の賃借料水準）

田（10aあたり）			
区分	平均額	最高額	最低額
上田（ほ場整備済み）	10,800円	22,000円	7,000円
畑（10aあたり）			
区分	平均額	最高額	最低額
市内全域（土地のみ）	10,000円	20,000円	5,000円

有 料 広 告

有 料 広 告

あなたも実践！セルフメディケーション

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（WHO定義）です。

セルフメディケーションに取り組むことで健康を維持・管理する意識が高まり、疾病予防や医療費の抑制にもつながります。定期的な健康診断や運動、睡眠、食生活、体調管理等を自分自身で行い、日頃から健康を意識しましょう。

Point1 日頃から自分の健康を管理する

▼健診を受診し、自分の体や生活習慣を見直すきっかけに



▼1日3食、バランスのとれた食事を取り、十分な睡眠や休息、定期的な運動を



Point2 軽い不調は自分で手当てする

▼軽い体調不良のときは、OTC医薬品（市販薬）を使い、無理せず休む



▼薬への不安を解消するため、かかりつけ薬局・薬剤師を持つ



【問合せ】国保年金課国保給付係（内線118・119）

黒石病院会計年度任用職員登録者を募集

黒石病院は、令和6年度会計年度任用職員の登録者を募集します。詳しくは、同病院ホームページをごらんください。

▼職種 看護師、准看護師、看護補助者など

▼雇用期間 4月～令和7年3月

▼勤務時間 8時15分～16時45分（休憩1時間）

※看護補助者は早番・遅番があります。

▼申込方法 履歴書に自筆で記入し、顔写真を貼り持参または郵送

▼受付期限 4月からの任用希望者は3月15日（金）

※5月以降の任用希望者は随時受け付けます。

【問合せ】黒石病院事務局総務人事係 ☎52-2121（内線2805・2807）、〒036-0541 黒石市北美町1丁目70

春の大清掃を実施

市は、4月6日（土）から21日（日）まで、市内全域で春の大清掃（側溝の泥上げ、草刈り）を実施します。快適な生活環境の維持・美化のため、皆様のご協力をお願いします。

実施について

- ・清掃日（泥上げ日）が決まり次第、実施日と泥を集める場所を市民環境課へお知らせください。
- ・側溝の蓋上げ機が必要な町内は、同課までお申し込みください。
- ・道路や側溝等の清掃は、町内や班ごとに集団で実施してください。
- ・必ず汚泥が漏れ出ない容器・袋へ入れて出してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係（内線123・124）

有 料 広 告

有 料 広 告